PORADNIK ORGANIZATORA



UCZMY SIĘ
BIEGAĆ, SKAKAĆ I RZUCAĆ
Nr 9



GŁÓWNY KOMITET KULTURY FIZYCZNEJ

1951

PORADNIK ORGANIZATORA SPO

UCZMY SIĘ BIEGAĆ, SKAKAĆ I RZUCAĆ

9



WYDAWNICTWO
GŁÓWNEGO KOMITETU KULTURY FIZYCZNEJ



Na zlecenie Głównego Komitetu Kultury Fizycznej
Wydawnictwo Ministerstwa Obrony Narodowej
Warszawa 1951. Printed in Poland

Drukowano w nakładzie 30 000 egz. na pap. druk sat. V 70 g. w formacie B 6 w drukarni nr 1 Wydawn. MON w Warszawie. Objętość 2 ark. wyd. (ark. druk. 4,5). Skład rozpoczęto 3. 5. 51 r. Druk zakończ. 30. 5. 1951 r. Nr zam. 857. 2-B-22956

1. CO TRZEBA WIEDZIEĆ O LEKKOATLETYCE

Ćwiczenia lekkoatletyczne rozwinęły się z naturalnych form ruchu, to znaczy takich, których opanowanie jest wynikiem normalnego rozwoju organizmu. Człowiek rozwinięty normalnie pod względem fizycznym, chodzi, biega, skacze i rzuca, a więc wykonuje elementarne czynności, które stanowią podstawę ćwiczeń lekkoatletycznych. Dzięki zaś specjalnie pomyślanym ćwiczeniom doskonali swoją umiejętność chodu, biegu, skoku i rzutu i wykonywane przez niego ruchy stają się prawidłowe, celowe, ekonomiczne i piękne.

Porównajmy np. bieg lekkoatlety i takiego człowieka, który nigdy nie uprawiał ćwiczeń. Krok biegowy lekkoatlety będzie płynny, równomierny i elastyczny. Lekkoatleta może przebiegać bez nadmiernego zmęczenia duże przestrzenie (do biegu maratońskiego wynoszącego 42,195 km włącznie), gdyż posiada nabytą

treningiem umiejętność dostosowania pracy płuc i serca do wykonywanego wysiłku. Człowiek niewprawny przeciwnie — szybko się męczy. Ruchy jego są sztywne, nieekonomiczne i brzydkie. Niezaradność w ruchach jest dlań częstą przeszkodą w życiu codziennym.

Ćwiczenia lekkoatletyczne nie tylko rozwijają umiejętność wykonywania ruchów, ale wzmacniają zdrowie, rozwijają szybkość, zręczność, siłę i wytrzymałość, a więc te cechy, które stanowią o ogólnej sprawności fizycznej człowieka. Sprawność z kolei ułatwia wykonywanie każdej pracy fizycznej i pomnaża jej wyniki. Sprawność i dobra kondycja fizyczna są potrzebne człowiekowi pracy zarówno w mieście, jak i na wsi.

Elementy lekkoatletyki, a zwłaszcza lekkoatletyki terenowej, mają szerokie zastosowanie w wyszkoleniu bojowym żołnierza. Żołnierz sprawny i zaradny porusza się umiejętnie w terenie, co daje mu pewność siebie i wzmaga jego przewagę nad wrogiem.

W a r t o ś ć ć w i c z e ń l e k k o a t l e t y c z n y c h p o l e g a n a t y m, ż e r o z w i j a j ą c h a r m o n i j n i e n a s z o r g a n i z m c z y n i ą g o z a r a z e m b a r d z i e j p r z y s t o s o w a n y m d o p r a c y i o b r o n y.

W skład ćwiczeń lekkoatletycznych wchodzą:

B i e g i: płaskie, na przełaj, przez płotki i przeszkody oraz biegi sztafetowe;

S k o k i : w dal, wzwyż, o tyczce, trójskok;

R z u t y : dyskiem, kulą, oszczepem, granatem i młotem;

M a r s z e i chód sportowy.

Ćwiczenia lekkoatletyczne są szeroko uwzględnione w zestawie norm odznaki SPO i BSPO. Dość powiedzieć, że na 12 norm, obowiązujących dla zdobycia odznaki, 6 spośród nich uzyskać można w konkurencjach lekkoatletycznych, w tych 2 w ćwiczeniach obowiązkowych i 4 w grupach do wyboru. Jeżeli do tego dodamy próbę w pokonywaniu toru przeszkód, która w znacznym stopniu opiera się na elementach lekkoatletyki, możemy stwierdzić, że ćwiczenia lekkoatletyczne są podstawą norm na odznakę SPO i BSPO.

Podstawowe elementy lekkoatletyki: bieg, skok i rzut stanowią również fundament, na którym buduje się przyszłe wyniki w wielu dziedzinach sportu, jak piłka nożna, piłka ręczna, boks, atletyka, tenis itd.

Aby zapoznać organizatorów SPO z najłatwiej dostępnymi i najpopularniejszymi konku-

rencjami lekkoatletycznymi, które ponadto wchodzą w zakres prób na odznakę SPO, zajmiemy się:

a) b i e g a m i krótkimi i średnimi

b) s k o k a m i w dal i wzwyż

c) r z u t a m i kulą i granatem

d) m a r s z e m s p o r t o w y m.

2. BIEGI

„Po co mam biegać, skakać, rzucać, skoro dość napracuję się w fabryce lub na roli. Dość mam wysiłku. Muszę raczej odpoczywać, aby nabrać nowych sił do dalszej pracy". Z takimi wypowiedziami można się jeszcze czasem spotkać zwłaszcza wśród osób, których praca połączona jest z dużym wysiłkiem fizycznym.

Nie biorą one pod uwagę, że praca zawodowa męczy je głównie jednostronnością wysiłku, że właśnie na boisku sportowym znajdą odpoczynek i wytchnienie w harmonijnym, różnorodnym ruchu, który przywróci ich organizmowi zakłóconą równowagę. Znajdą tam najlepszy wypoczynek dla nerwów, nabędą umiejętności wykonywania płynnych, miękkich i skoordynowanych ruchów. Uprawianie sportu pomoże im w uzyskaniu lepszych wyników w pracy zawodowej.

Sport jest także najlepszym wytchnieniem dla tych, których praca zawodowa zmusza do stałego wysiłku umysłowego i napięcia uwagi.

Mistrzyni i rekordzistka Polski w pchnięciu kulą — Magdalena Bregulanka — jest telefonistką w jednej z dużych central telefonicznych. Praca jej jest wyczerpująca i nużąca przez konieczność ciągłego napięcia uwagi. Odprężenia nerwów Bregulanka szuka w ćwiczeniach, na boisku sportowym, gdzie również mięśnie jej, zmuszone pracą zawodową do wielogodzinnej bezczynności, znajdują możność równomiernego rozwoju.

Najlepszy w historii polskiego sportu długodystansowiec Janusz Kusociński był ogrodnikiem. Jego praca nie obciążała systemu nerwowego, natomiast stanowiła dla mięśni duży, ale jednostronny wysiłek. Wyrównaniem w zakłóconej równowadze rozwoju organizmu był dla Kusocińskiego systematyczny trening biegowy, a starty z zawodnikami o światowej sławie hartowały jego system nerwowy. Emil Zatopek — najlepszy biegacz świata na 10 km — umie połączyć codzienny pilny trening z licznymi zajęciami służbowymi (Zatopek jest kapitanem w armii czechosłowackiej) i z aktywnym udziałem w życiu społecznym. Zatopek twierdzi, że wytrzymałość i odporność na zmęczenie w pracy zawodowej zawdzięcza przede wszystkim temu, że systematycznie uprawia sport.

Zatopek nie od razu został mistrzem. Początkowo przegrywał z wieloma zawodnikami. Ćwiczył jednak systematycznie, walczył z samym sobą. Ćwicząc wolę i mięśnie doszedł wreszcie do jednego z najwspanialszych rekordów światowych w biegu na 10 km (29,02). Spróbuj ten dystans przejechać w tym samym czasie na rowerze. Przekonasz się, że nie jest to łatwe.

Czy słyszałeś o najlepszym długodystansowcu Związku Radzieckiego i świata — Waninie, który dystans 42,195 km przebiegł w czasie 2 godz. 29 min. 09 sek?

Kołchoźnik Wanin, który w czasie wojny dosłużył się stopnia starszego lejtnanta, po powrocie do kołchozu rozmawiał ze swym ojcem Karpem o wartości sportu i konieczności utworzenia w kołchozie zespołu sportowego. Ale starego Karpa trudno było przekonać.

Pewnego dnia ojciec Wanina wybrał się wraz z synem do wioski odległej o 30 km.

„Pojedziemy konno“ — powiedział ojciec.

„Ty możesz jechać konno, ja pobiegnę“ — odrzekł Wanin.

Wyruszyli razem i do wioski przybiegł jako pierwszy Wanin. Dopiero po kilkunastu minutach przybiegł spieniony koń, niosący starego

Karpa. Odtąd ojciec stał się wielkim zwolennikiem sportu, a w szczególności lekkoatletyki.

Chcielibyście z pewnością wiedzieć, jak szybko człowiek potrafi biegać. Rekord świata na 100 m wynosi 10,1 sek. W jednej więc sekundzie człowiek może przebiec 10 m.

Rekord Polski w biegu na 100 m należy do ślązaka Emila Kiszki (10,5), a rekord na 200 m do ZMP-owca, zasłużonego mistrza sportu. Zdobysława Stawczyka (21,2).

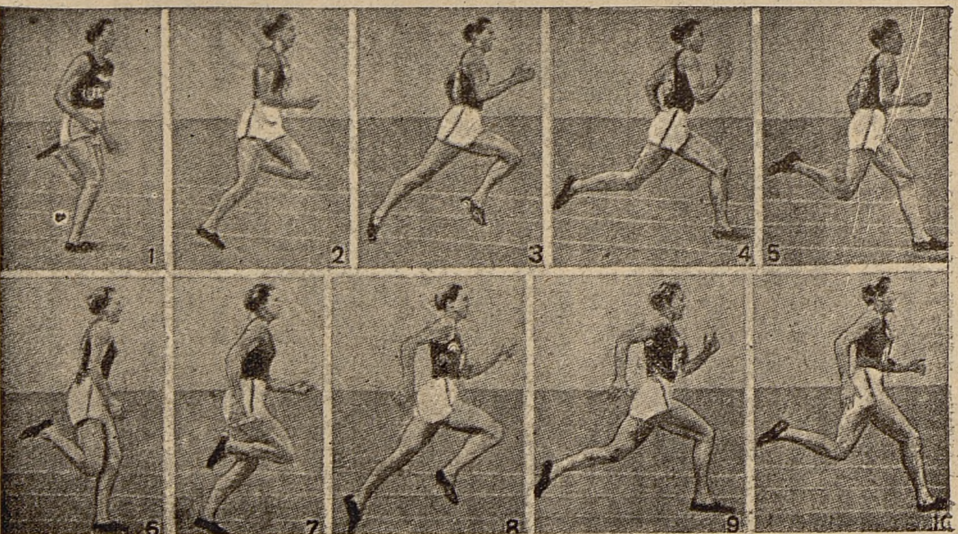
Norma w biegu na 100 m na odznakę SPO dla mężczyzn w wieku od 19 — 29 lat wynosi 14 sek. Zawodniczka moskiewskiego „Dynamo", Sieczenowa, dystans ten przebiega jednak w czasie 11,9 sek. Zawodnika zdobywającego normę na SPO w czasie 14 sek. wyprzedziłaby ona o 16 metrów.

Może i wśród was są talenty sportowe. Trzeba tylko systematycznie uprawiać sport, a osiągniecie wysokie wyniki.

BIEG KROTKI

Teren

Biegi powinno się trenować na bieżni lekkoatletycznej o specjalnej nawierzchni; jeżeli brak takiej bieżni, można i należy biegać w każdym terenie, byleby podłoże było równe, nie-



Rys. 1. Styl biegu krótkiego
Na zdjęciach mistrzyni Europy—Sieczenowa (ZSRR).

grząskie (piach, podmokłe łąki,) jak również niezbyt twarde (bruk, beton).

Jak należy biegać?

Bieg powinien być naturalny: sprężysty i swobodny. Te cechy biegu wyrobić możemy jedynie przez częsty i systematyczny trening. Nie należy od razu biegać na szybkość. Przede wszystkim trzeba wyćwiczyć elastyczny i swobodny krok oraz skoordynować pracę nóg i ramion. Nogi i ramiona pracują naprzemianstronnie, to znaczy: gdy stawiamy krok prawą nogą, lewe ramię wykonuje wymach do przodu, a w następnym kroku wysuwa się jednocześnie lewa noga i prawe ramię.



Rys. 2. Dołki startowe
Przednia ściana nachylona pod kątem 45° tylna — pod kątem 90°.

Podczas biegu nogi należy wysoko unosić w kolanach, a stopy ustawiać równolegle. Ra-

miona ugięte pod kątem prostym wykonują obszerny wymach od przodu ku tyłowi. Należy unikać wymachów ramion na boki: podobnie jak nogi powinny one poruszać się prawie równolegle do siebie. Ramiona wyprostowane, wzrok skierowany przed siebie.

Jak rozpoczynamy bieg krótki?

Bieg krótki rozpoczynamy ze startu niskiego. Przed startem wykopujemy dołki startowe tak, jak to pokazuje rys. 2.

Przed wybiegiem ustawiamy się obok dołków. Na komendę: „na miejsca“ opieramy się palcami rąk tuż przed linią startową i ostrożnie wsuwamy jedną nogę do przedniego dołka, a następnie drugą do tylnego. Na komendę „gotów“ unosimy biodra tak, że są mniej więcej na jednej wysokości z głową. Na strzał, gwizdek lub inny sygnał odrywamy ręce od bieżni, nogą zakroczną, tzn. ustawioną z tyłu, wykonujemy szybki, krótki krok, stawiając ją niedaleko za linią startową. W tym samym czasie prostujemy w kolanie przeciwną nogę. Ramiona obszernym zamachem współdziałają z nogami. Tułów mocno wychylony do przodu.

Nogi stawiamy na palcach, tułów pozostaje wychylony do przodu. Pierwsze kroki po star-

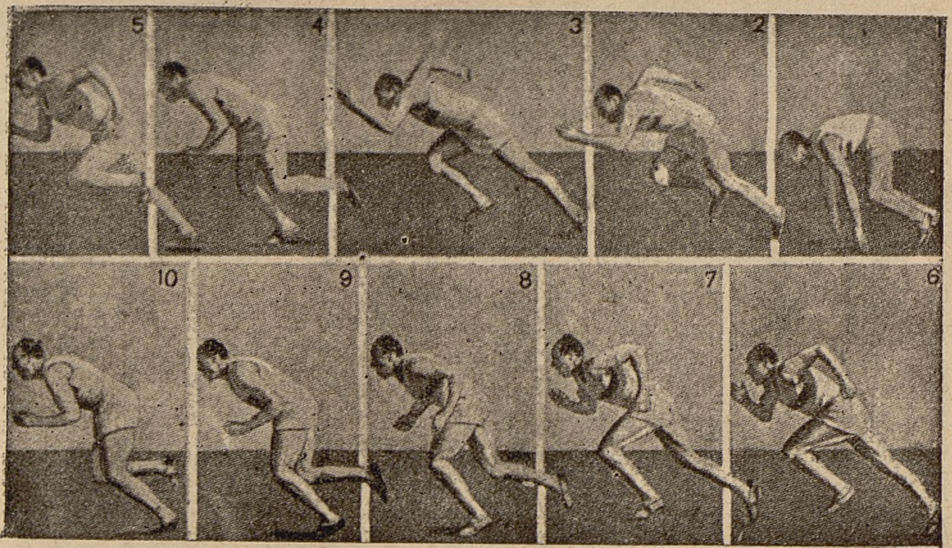
cie są szczególnie sprężyste, szybkie i krótkie. Stopniowo wydłużamy krok, prostujemy tułów i przechodzimy do normalnego biegu. Cały dystans przebiegamy krokiem jak najszybszym, ale swobodnym. Taśmę na mecie należy przejść w pełnym biegu. Najczęstszym błędem u początkujących biegaczy jest zwalnianie biegu przed metą.

Uczmy się biegać na dobrych wzorach

Najlepiej uczyć się każdego ruchu na dobrych wzorach. Jeśli masz możność obserwowania dobrych zawodników, staraj się jak najczęściej podpatrywać styl, jakim oni biegną, wyróżniając poszczególne fragmenty biegu: sposób startowania, pracę ramion, nóg, sposób „brania taśmy“ na finiszu. Jeśli nie masz sposobności oglądać na zawodach dobrych biegaczy, przeglądaj uważnie zdjęcia i rysunki w czasopismach i książkach sportowych.

Przyjrzyj się np. zdjęciom zamieszczonym na str. 15. Przedstawiają one b. mistrza Europy w biegu na 200 m — Karakułowa (ZSRR).

Obejrzyj kolejno każde zdjęcie. Na pierwszym — moment przed startem. Pozycja na „gotów“. Ciężar ciała wydatnie przesunięty na ręce. Biodra uniesione do góry. palce stóp



Rys. 3. Start Mikołaja Karakułowa
Szybki wybieg decyduje o powodzeniu sprintera. Dlatego pracy nad startem **należy poświęcić dużo czasu i uwagi**

wspierają się o tylne ścianki dołków. Głowa uniesiona ku górze.

Zdjęcie drugie: po wystrzale. Zawodnik oderwał ręce od bieżni. W tym samym momencie nastąpił gwałtowny wyprost nogi zakrocznej, który wyrzucił zawodnika ku przodowi. (W momencie wyprostu noga zakroczna powinna wraz z tułowiem stanowić prawie linię prostą). Noga wykroczna, podciągnięta wysoko w kolanie, wykona za chwilę pierwszy krok. Ramiona pracują naprzemianstronnie.

Następne zdjęcia (3 — 10) obrazują pierwsze kroki po starcie, ramiona i nogi wykonują mocne, energiczne ruchy. Tułów stopniowo prostuje się (ale w żadnym momencie biegu nie powinien dojść do położenia pionowego). Opadająca noga wykroczna dotyka ziemi najpierw palcami, potem przechodzi na śródstopie. Mimo szybko po sobie następujących mocnych i energicznych ruchów, mięśnie zawodnika nie są naprężone i sztywne.

Jak trenować bieg krótki?

Jeśli chcesz dobrze biegać, musisz biegać dużo. Nie staraj się od razu rozwijać w biegu największej szybkości. Najpierw musisz opanować płynny, prawidłowy krok biegowy oraz skoordynować pracę ramion i nóg.

Z kolei, biegnąc swobodnym, naturalnym krokiem, staraj się o przyspieszenie tempa biegu. Przyspieszenie stosuj początkowo na niewielkich odcinkach (10 — 20 m); stopniowo odcinki te zwiększaj tak, aby w końcowym okresie zaprawy przebiegać cały dystans (60—100 m) w tempie jak najszybszym.

Niskiego startu ucz się od pierwszych dni zaprawy, jest to bowiem najtrudniejszy moment biegu do opanowania.

W każdej zaprawie pamiętaj o specjalnych ćwiczeniach gimnastycznych. W nauce biegu najważniejszymi z nich są: marsz i bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan, obszerne, luźne wymachy ramion ugiętych w łokciach.

Przepisy

Starter — przy rozpoczęciu biegu podaje komendy:

„Na miejsca“ — „Gotów“, a po znieruchomieniu zawodników w dołkach, strzela z pistoletu lub podaje komendę „hop“. Gdy któryś z zawodników wybiegnie przed sygnałem startowym, starter zatrzymuje bieg gwizdkiem lub okrzykiem „stój“ i powtarza komendę. Czas biegu mierzy się czasomierzem. Główkę czaso-

mierza naciska się po raz pierwszy w momencie ukazania się dymku z pistoletu lub przy opuszczeniu chorągiewki przez startera, po raz drugi natomiast — gdy zwycięski zawodnik przebiega linię mety.

Przy biegach na dystansie do 400 m zawodnicy biegną na wylosowanych przez siebie torach. Szerokość toru powinna wynosić 125 cm.

Normy na SPO i BSPO w biegu krótkim

Kobiety: dystans 60 m

Wiek:	15—16 lat	10,8 sek.
	17—18 „	10,6 „
	19—25 „	10,4 „
	26—32 „	11,4 „
	od 33 „	13,0 „

Mężczyźni: dystans 100 m

			60 m
Wiek:	15—16 lat		9,8 sek.
	17—18 „	14,4 sek.	
	19—29 „	14,0 „	
	30—39 „	15,0 „	
	od 40 „	17,0 „	



Rys. 4. Biegi Narodowe na odznakę „Sprawny do Pracy i Obrony" odbywają się rokrocznie w całej Polsce we wszystkich miastach i wsiach. Są one potężną manifestacją zdrowia i tężyzny fizycznej młodzieży, wyrazem osiągnięć w upowszechnieniu kultury fizycznej mas ludowych.

Do startu nie należy dopuszczać żadnego zawodnika, który nie odbył odpowiedniego treningu; każdy uczestnik biegu powinien być do niego starannie przygotowany. Przed startem

na zawodach należy odbyć 6 — 12 treningów, ćwicząc 3 razy w tygodniu po 45 — 60 minut.

Trening w zespole lub kole sportowym rozpocząć należy krótkim omówieniem lekcji, z podkreśleniem znaczenia odznaki SPO, poruszając przy tym ogólne zagadnienia związane z wychowaniem fizycznym, znaczeniem sportu dla obrony kraju, udziałem sportowców w wykonaniu Planu 6-letniego. Rozgrzewkę (przygotowanie organizmu do wysiłku) rozpoczynamy biegiem (truchcikiem) 150 — 200 m, po czym wykonujemy kilka ćwiczeń gimnastycznych (specjalnych) jak poniżej:

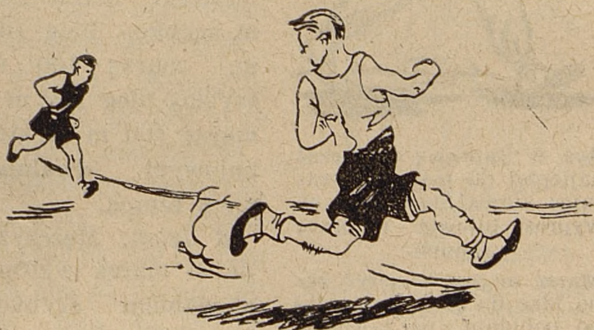
Ćwiczyć należy:

a) wymachy ramion jak do biegu,
b) wznosy kolan w miejscu i w marszu (zaawansowani wykonują to ćwiczenie również w biegu),
c) przysiady na całych stopach, stojąc w małym rozkroku (zwracać uwagę na szybki wyprost nóg w kolanach),
d) skłony tułowia w przód, w bok i do tyłu oraz skręty tułowia,
e) z przysiadu wyskok w górę i powrót do półprzysiadu,
f) podskoki rozluźniające.

Po krótkim odpoczynku przystępuje się do treningu właściwego.



Rys. 5. W czasie biegu... nie podskakuj, nie zadzieraj głowy do tyłu, nie biegnij kurczowo... nie biegnij na siłę, nie pochylaj tułowia do przodu, nie oglądaj się za siebie...



Przykładowy schemat 12-dniowego treningu:

1 dzień: — Marsz w umiarkowanym tempie 1 500 — 2 000 m. Kobiety: marsz na dystansie 1 000 — 1 500 m. Mniej więcej w połowie dystansu należy przejść 200 m b. szybko i 100 m przebiec zupełnie swobodnie.



Rys. 6. Zaprawę rozpocząć najlepiej od marszu zwracając szczególną uwagę na wyprost tułowia i pracę ramion.

Marsz możesz ćwiczyć rano idąc do pracy, albo też po południu po zajęciach zawodowych

2 dzień: Mężczyźni — marsz 500 m, bieg 100 m bez wysiłku, marsz 200 m szybko, bieg 200 m, marsz 200 m swobodnie i 100 m w coraz wolniejszym tempie. Kobiety — marsz 300 m, bieg 100 m bez wysiłku, marsz 200 m szybko, bieg 100 m, marsz 100 m szybko, bieg 100 m i marsz 100 m ze stopniowym zwalnianiem tempa.

3 dzień: Mężczyźni — marsz ze stopniowaniem szybkości (300 m), po

czym bieg 6 ×100 m z przerwami marszem po 100 m — między biegami. Kobiety — bieg 5 × 100 m z przerwami marszem 100 m między biegami. Biegać swobodnie, na 3/4 szybkości.

4 dzień: Mężczyźni — marsz 100 m ze stopniowaniem szybkości, a następnie swobodny bieg na 100 m. Po krótkim odpoczynku w marszu 6 × 100 m swobodny bieg z przerwami marszem. Kobiety — powtórzenie ćwiczeń z 3 dnia.

5 dzień: Mężczyźni — szybki marsz 300 m, po czym 4 × po 200 m na przemian bieg i marsz. Kobiety — szybki marsz na 100 m i 3 × bieg po 200 m, z przerwami marszem po 100 m.

6 dzień: Mężczyźni — 5 × po 200 m ze 100 - metrowymi przerwami marszem. Kobiety — szybki marsz na 100 m, bieg na 300 m, marsz 100 m i bieg na 300 m.



Rys. 7. Styl biegu. Biegać należy luźno, miękko i swobodnie.

Biegać zawsze swobodnie, nie napinając mięśni.

7 dzień: Mężczyźni — bieg 4 × po 300 m, umiarkowanie z przerwami marszem (po 100 m) między biegami. Kobiety — bieg 300 m, marsz 100 m, po czym bieg 100 m b. szybko.

8 dzień: Mężczyźni — swobodny bieg na 1 500 m, tempo wolne. Kobiety — swobodny bieg na 800 m, tempo wolne.

9 dzień: Mężczyźni — bieg 1 000 m na 3/4 szybkości. Starać się biec w równym tempie przez cały dystans. Kobiety — bieg 600 m.

10 dzień: Mężczyźni — bieg 3 × po 200 m z krótkimi przerwami marszem i 1×200 m b. szybko. Kobiety — powtórzenie treningu 9 dnia.

11 dzień: Mężczyźni — bieg na 800 m w czasie około 2,40 min. Kobiety — bieg na 400 m w czasie około 1,30 min.

12 dzień: Mężczyźni — bieg na 600 m swobodnie, ale w tempie szybkim. Kobiety — bieg na 300 m i po przerwie marszem bieg 200 m.

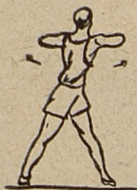
Rys. 8. Ćwiczenia gimnastyczne dla biegacza



Wymachy ramion — jak do biegu — z wysokim wznosem kolan.



Głębokie przysiady na całych stopach.



Skręty tułowia. Przy wykonywaniu skrętu nie opuszczać łokci i nie zginać nóg w kolanie.



Wieloskoki. Wykonać je należy na jednej nodze lub z nogi na nogę.

Normy na SPO i BSPO w Biegu Narodowym na przełaj

Kobiety: dystans 500 m

Wiek:	15—16 lat	2,20 min.
	17—18 „	2,10 „
	19—25 „	2,05 „
	26—32 „	2,15 „
	od 33 „	2,45 „

Mężczyźni: dystans 1 000 m

Wiek:	15—16 lat	3,50 min.
	17—18 „	3 40 „
	19—29 „	3 30 „
	30—39 „	3,40 „
	od 40 „	4,00 „



Rys. 9. Przyjemnie i zdrowo jest pobiegać na przełaj, zdobywając nowe siły do jeszcze lepszej, wydajniejszej pracy

3. SKOKI

Czy sprawdziłeś kiedykolwiek, na jaką odległość i wysokość potrafisz skoczyć? Zrób to, a następnie spróbuj poćwiczyć; przekonasz się wkrótce, że twoje wyniki znacznie się poprawią.

Człowiek dobrze wyćwiczony może przeskoczyć wysokość równą swemu wzrostowi. Są sportowcy, którzy skaczą o kilkadziesiąt centymetrów powyżej swego wzrostu. Przykładem może być rekordzista Związku Radzieckiego — Iljasow, który skokiem na wysokość 200 cm przekroczył miarę własnego wzrostu o 24 cm.

Również w skoku na odległość można uzyskać bardzo dobre wyniki. Najdłuższy notowany skok wynosi 813 cm. Odmierz tę odległość na boisku, a zrozumiesz, jak długo i wytrwale trzeba ćwiczyć, aby taki wynik osiągnąć.

Skoki na odległość nazywamy w lekkoatletyce skokami w dal, a skoki na wysokość — skokami wzwyż.

Aby w skoku w dal uzyskać jak największą długość skoku, należy go wykonywać z rozbie-



Rys. 10. Zasłużony mistrz sportu, Edward ADAMCZYK na chwilę przed lądowaniem.

Zwróć uwagę na dalekie wysunięcie nóg do przodu. Rekord Adamczyka w skoku w dal wynosi 7,44 m.

gu. Im szybszy rozbieg i silniejsze odbicie, tym dłuższy będzie skok.

Skok w dal składa się z kilku elementów: rozbiegu, odbicia, lotu i doskoku na ziemię, który nazywamy lądowaniem.

Skacząc w dal wykonujemy te czynności płynnie, jedną po drugiej.

R o z b i e g : Kto chce daleko skakać, musi szybko biegać. Mistrz Polski w biegu na 100 m — Kiszka — jest również jednym z najlepszych skoczków w dal. Jego najdłuższy skok wynosi 7,32 cm.

Rozbieg do skoku w dal musi być swobodny, pewny i bardzo szybki. Długość rozbiegu nie powinna przekraczać dla kobiet 15 — 25 m, dla mężczyzn 25 — 35 m. Przy dłuższym rozbiegu skoczek traci siły, co wpływa ujemnie na odbicie.

Rozbieg trzeba dobrze wyćwiczyć. Do belki, z której się odbijamy do skoku, powinniśmy dochodzić jednakową ilością kroków i tak, aby trafić na nią tą nogą, która jest mocniejsza i z której łatwiej jest nam wykonać odbicie. Dobrzy skoczkowie oznaczają rozbieg znakami kontrolnymi, na które trafiają zawsze jedną i tą samą nogą. To daje im pewność, że odbicie na belce będzie wykonane prawidłowo.

O d b i c i e : Odbicie do skoku w dal wykonujemy z drewnianej belki o szerokości 20 cm, wkopanej równo z powierzchnią ziemi. Przekroczenie belki przy odbiciu unieważnia



Rys. 11. Technika skoku w dal.

skok. Taki skok nazywamy „spalonym". Odbicie rozpoczynamy z pięty, „odwijając stopę" na palce. Odbijamy się prawą albo lewą nogą. Należy wypróbować, z której nogi odbicie jest silniejsze.

W momencie odbicia noga wolna (zamachowa), mocno ugięta w kolanie, robi energiczny wymach w górę i w przód. Należy się odbijać wysoko. Przy niskim, płaskim odbiciu skok jest krótki.

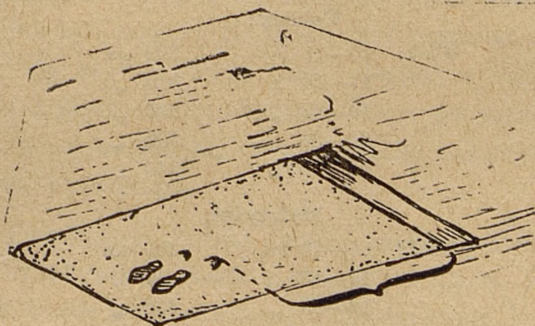
L o t : Lot wykonujemy w pozycji kucznej, tzn. obydwa kolana przyciągnięte do piersi. Tułów wyprostowany, ręce wzniesione ponad głowę.

L ą d o w a n i e : W chwili lądowania musimy wyrzucić nogi do przodu, prostując je

w kolanach. Tułów silnie skłaniamy w przód i przenosimy ramiona do przodu. W ten sposób wylądujemy nie dotykając piasku siedzeniem. Długość skoku w dal mierzy się od ostatniego śladu pozostawionego na piasku. Siad na piasku znacznie skraca długość skoku.

Jak mierzymy skok w dal?

Skok w dal mierzy się taśmą mierniczą. W miejsce gdzie skoczek lądując pozostawił najbliższy ślad na piasku, wbijamy chorągiewkę lub patyk. Jeden z mierzących przykłada koniec taśmy (punkt zerowy) do chorągiewki, drugi rozwija taśmę i odczytuje ilość centymetrów przy zewnętrznej krawędzi belki. Każdy zawodnik ma prawo do wykonania 3 skoków.



Rys 12. Sposób mierzenia skoku w dal

Jako wynik ostateczny zalicza się skok najdłuższy. Taśmę możemy zastąpić sznurkiem. Oznaczoną na sznurku długość skoku przemierzamy metrem stolarskim lub listwą z podziałką centymetrową.

Jak ćwiczyć skok w dal?

Aby uzyskać długi, dobry skok, trzeba wszystkie ruchy wykonywać płynnie i bez zatrzymywania.

Nie staraj się od razu wykonywać dalekie skoki. Naucz się najpierw płynnego, szybkiego rozbiegu z przejściem do wysokiego odbicia. Dopiero, gdy to opanujesz, przejdź do ćwiczenia techniki samego skoku.

Normy na SPO i BSPO w skoku w dal

Kobiety:

Wiek:	15—16 lat	300 cm
	17—18 „	320 „
	19—25 „	330 „
	26—32 „	300 „
	od 33 „	260 „

Mężczyźni:

Wiek:	15—16 lat	400 cm
	17—18 „	420 „
	19—29 „	440 „
	30—39 „	420 „
	od 40 „	380 „

Najłatwiej jest skakać wzwyż ludziom szczupłym i wysokim, ale nie tylko długie nogi decydują o wysokim skoku. Skoczek wzwyż musi umieć odbijać się od ziemi wysoko i elastycznie jak piłka. Musi mieć ruchy miękkie jak kot. Jak kot musi umieć przejść z wolnego, miękkiego rozbiegu do szybkiego, sprężystego wybicia się w górę.

Gdzie ćwiczyć skoki wzwyż

Skoki wzwyż można ćwiczyć na każdym elastycznym i równym podłożu: może to być łąka lub klepisko. Teren, na który się zeskakuje powinien być miękki. Najlepiej jest ustawiać stojaki do skoku wzwyż przy dłuższym brzegu dołu z piaskiem na skoczni. Wtedy po zeskoku spada się na piasek, co zabezpiecza skaczącego przed wypadkiem.

Przepisowe stojaki można zastąpić dwoma drewnianymi palikami o wysokości 2,5 m, których końce umocowuje się w drewnianym krzyżaku, tak jak choinkę. Na każdym paliku, po-

cząwszy od wysokości 50 cm od ziemi, wbija się gwoździe w odstępach co 5 cm tak, aby główki gwoździ wystawały z drzewa przynajmniej na 4 — 5 cm. Główki te należy odciąć lub zagiąć ku dołowi. Przy każdym gwoździu



Rys. 13. Zasłużona mistrzyni sportu ZSRR — Aleksandra CZUDINA ustanawia rekord Związku Radzieckiego skokiem 1,68 cm.

zaznaczyć wysokość (50, 55, 60 cm itd.). Stojaki rozstawia się na szerokość 3,60 m tak, aby ich powierzchnia z powbijanymi gwoździami zwrócona była w kierunku zeskoku. W poprzek stojaków na gwoździach układa się poprzeczkę — trójkątną drewnianą listwę lub zwyczajny, gładki, równy kij. Końce kija ścinamy płasko, aby ułożony na gwoździach nie stoczył się z nich. Nie należy zastępować drewnianej poprzeczki sznurkiem, a zwłaszcza wiązać go na gwoździach, aby się równo trzymał.

Gdy skoczek zawadzi nogą o naprężony sznurek, może łatwo spowodować przykry wypadek.

Jak należy skakać wzwyż?

Skok wzwyż można wykonywać różnymi sposobami (stylami). Styl określa się sposobem przechodzenia ponad poprzeczką. Skakać można dowolnie, byle by tylko odbicie nastąpiło z jednej nogi. Najłatwiej jest nauczyć się skoku stylem naturalnym.

Do skoku wzwyż ustawiasz się przodem do poprzeczki lub skośnie do niej (pod kątem

nie mniejszym niż 40 stopni), w odległości około 7—9 kroków biegu. Do rozbiegu skośnego, jeżeli odbijesz się nogą prawą, ustawiasz się po



Rys. 14. Styl naturalny.

lewej stronie poprzeczki i odwrotnie. Rozbieg wykonujesz swobodnym i elastycznym krokiem. Im bliżej poprzeczki, tym rozbieg staje się szybszy, a kroki bardziej energiczne.

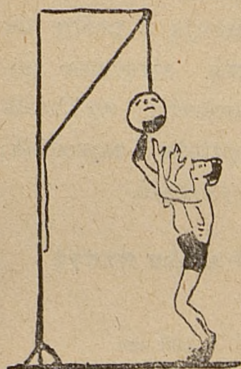
Odbicie wykonujesz nogą dalszą od poprzeczki, ustawiając ją równolegle do niej. Odbijać należy się w górę, a nie do przodu. Odbicie musi być energiczne i sprężyste. Uzyskasz to przez wyprost nogi w stawie skokowym, kolanowym i biodrowym. Przy odbiciu nie pochylaj się do przodu, raczej odchyl tułów do tyłu. Nad poprzeczką przechodź najpierw nogą bliższą poprzeczki (zamachową), a po niej dopiero

nogą odbijającą. W czasie lotu tułów skręć w kierunku poprzeczki, ramiona wznieś ponad głowę.

Zeskakując na piasek pamiętaj o ugięciu kolan. Nie spadaj na nogi wyprostowane w kolanach (sztywne).

Jak nauczyć się skoku wzwyż?

Ćwicząc skok wzwyż wykonuj jak najwięcej różnego rodzaju skoków i podskoków, którymi wyrobisz sobie skoczność. Ćwicz na miękkim, elastycznym podłożu: na łące lub w lesie.

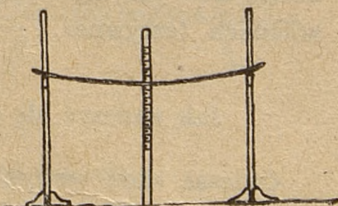


Rys. 15. Jedno z ważnych ćwiczeń do skoku wzwyż.

Pierwsze skoki przez poprzeczkę wykonuj na niewielkiej wysokości (50 cm dla kobiet, 70 cm dla mężczyzn), w miarę zaprawy i opanowania techniki skoku ustawiaj poprzeczkę coraz wyżej. Staraj się — podobnie jak w skoku w dal o osiągnięcie płynnego przejścia z rozbiegu do odbicia.

Jak mierzyć skok wzwyż?

Do mierzenia skoku wzwyż najlepiej przygotować listwę drewnianą z oznaczoną podziałką centymetrową. Prostopadle pod poprzeczką w równej odległości od stojaków ustawiamy koniec listwy oznaczony punktem zerowym. Odczytujemy na listwie wysokość, na której znajduje się górny brzeg poprzeczki.



Rys 16. Mierzenie wysokości skoku wzwyż.

Zawodnicy rozpoczynają skoki od dowolnej wysokości. Każdemu przysługują 3 próby na jednej wysokości. Trzykrotne strącenie poprzeczki na tej samej wysokości wyklucza skoczka z konkurencji. Zwycięża zawodnik, który przejdzie najwyższą wysokość.

Normy na SPO i BSPO w skoku wzwyż

Kobiety:

Wiek:	15—16 lat	100 cm
	18—19 „	105 „
	19—25 „	105 „
	26—32 „	95 „
	od 33 „	80 „

Mężczyźni:

Wiek:	15—16 lat	115 cm
	17—18 „	120 „
	19—29 „	130 „
	30—39 „	120 „
	od 40 „	105 „

4. RZUTY

Spomiędzy ćwiczeń lekkoatletycznych rzuty najlepiej rozwijają siłę mięśni. Jeśli przyjrzymy się takim zawodnikom, jak Heino Lipp — najlepszy miotacz Związku Radzieckiego i jeden z najlepszych w Europie, albo Mieczysław Łomowski, wielokrotny mistrz Polski, zauważymy, że mają oni bardziej od innych rozwinięte mięśnie nóg, tułowia i ramion. Kobiety również uprawiają rzuty. Najlepsze wyniki osiągają zawodniczki radzieckie.

Wśród nich na pierwszy plan wybija się zasłużony mistrz sportu Nina Dumbadze, która jako jedyna na świecie rzuciła dyskiem 1 kilogramowym powyżej 50 m.

Inna rekordzistka — Andrejewa w pchnięciu kulą 4 kilogramową osiągnęła wynik 15,02 m. Wynik ten oceni się najlepiej, gdy samemu weźmie się kulę do ręki. Z pewnością żaden



Rys. 17. ANDREJEWA (ZSRR) — rekordzistka świata w pchnięciu kulą.
Rekord Andrejewy wynosi 15,02 m. (kula 4 kg).

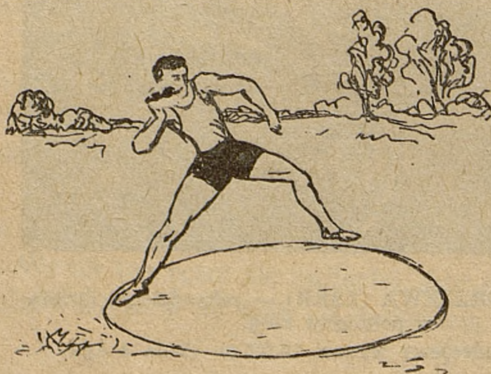
z początkujących miotaczy nie zbliży się nawet do wyniku miotaczki radzieckiej.



Szczepaniak w chwili wolnej od pracy...

Rys. 18a

O tym, że z miotaczkami radzieckimi nie mogą się równać żadne zawodniczki na świecie, świadczą również dobitnie wyniki radzieckich zawodniczek. Wśród oszczepniczek wybija się Smirnickaja rzutem 53,41 m. Zybina zajmuje pierwsze miejsce w świecie w rzucie granatem (56,90 m).



Nowak w chwili wolnej od pracy...

Rys. 18b

W lekkoatletyce rozróżniamy 5 rodzajów rzutów: pchnięcie kulą, rzut oszczepem, dyskiem, młotem i granatem. O normę na SPO możemy ubiegać się w każdej z tych konkurencji. Najczęściej jednak wybieramy pchnięcie kulą i rzut granatem, ponieważ sprzęt jest najbardziej dostępny, a opanowanie techniki najłatwiejsze.

TABLICA WSPÓŁZAWODNICTWA

NAZWISKO	OKRES	WYNIK	
Szczepaniak	luty-marzec	80%	
Nowak	-„-	300%	

Wykonanie norm przez Szczepaniaka i Nowaka

Rys. 18c

PCHNIĘCIE KULĄ

Do pchnięcia kulą możemy się przygotować bez przepisowego sprzętu. żelazną kulę zastępujemy zwykłym kamieniem. Chociaż kamień nie będzie miał przepisowej wagi (7,250 kg — dla mężczyzn, 4 kg — dla kobiet), to jednak,

zastępując nim kulę, możemy nauczyć się prawidłowego pchnięcia. Rzuty możemy ćwiczyć w każdym terenie. Ponieważ jednak pchnięcie kulą wykonuje się z koła o średnicy 213,5 cm, dobrze jest wyznaczyć do treningu takie koło na boisku.

Robimy to w sposób następujący. W miejsce, które przewidujemy jako środek koła, wbijamy palik drewniany z przymocowanym sznurkiem. Do sznurka — dokładnie w odległości 107 cm — przywiązujemy gwóźdź (lub patyk). Gwoździem tym, naprężając mocno sznurek, zakreślamy obwód koła. Wzdłuż znaku, pozostawionego przez gwóźdź, wykonujemy rowek szerokości 6 — 7 cm, którym otaczamy całe koło. Rów wysypujemy wapnem, piaskiem albo tłuczoną cegłą, tak aby barwą odróżniał się od tła ziemi. Można też wyłożyć go kamieniami.

Jak nauczyć się pchnięcia kulą?

Przede wszystkim musisz oswoić się z ciężarem kuli. Dlatego ćwiczenia rozpoczniesz od toczenia kuli po ziemi, podrzucania jej przez wypchnięcie ramieniem w górę i w przód, zwłaszcza z półprzysiadu. Przy tych ostatnich ćwiczeniach przekonasz się, jak wielką rolę w rzutach odgrywają nogi.

We wszystkich tych ćwiczeniach możesz kulę zastąpić kamieniem lub woreczkiem napełnionym piaskiem.

Samego ruchu pchnięcia ucz się najpierw bez kuli. Stań w rozkroku, lewym bokiem do kierunku rzutu. Ugnij prawe ramię w łokciu tak, aby dłoń wielkim palcem (kciukiem) dotykała obojczyka. Przenieś ciężar ciała na prawą nogę i zegnij ją w kolanie, wykonując jednocześnie skłon tułowia w prawo.



Rys. 19. a — uchwyt kuli, b — ułożenie kuli do pchnięcia

Ruchy te wykonaj wolno, miękko, z mięśniami rozluźnionymi. Z tej pozycji przejdź do wykonania rzutu.

Ruch pchnięcia wykonaj energicznie i szybko. Pomoże ci w tym wyprost kolana prawej nogi, wyprost tułowia i jego skręt w lewo oraz całkowity wyprost ramienia w łokciu i w nadgarstku (miejsce zgięcia dłoni). Pamiętaj o tym, że kuli nie „wypycha się“ samym ramieniem, gdyż siła pchnięcia zależy przede wszystkim od pracy nóg i tułowia.

Przećwicz te ruchy najpierw bez kuli, potem z lekkim kamieniem w ręku, wreszcie z ku-



Rys. 20. Technika pchnięcia kulą

lą. Nie staraj się o uzyskanie długiego rzutu. Najpierw musisz płynnie opanować cały ruch od zamachu do rzutu, a później dopiero staraj się o nadanie rzutowi jak największej siły i szybkości.

Po opanowaniu rzutu z miejsca, przejdź do pchnięcia kuli „z doskoku“. Doskok nadaje naszym ruchom szybkość, a przez to zwiększa długość rzutu. Doskok jest płaski i szybki. Wykonujemy go z nogi prawej na prawą. Doskok jest poprzedzony wymachem nogi lewej w lewo — w górę — w skos ugiętej w kolanie. Doskok wykonuje się na średnicy koła. Po doskoku przyjmuje się szeroką postawę wyrzutną. Doskok, przyjęcie postawy wyrzutnej i rzut muszą być wykonane płynnie.

Rzut musisz tak wykonać, aby nie wyjść poza obręb koła. Dotknięcie ziemi poza kołem którąkolwiek częścią ciała unieważnia rzut. Po wykonanym rzucie nie wolno wychodzić przodem koła, a tylko jego tylną połową.

Jak mierzyć długość rzutów?

Rzuty mierzy się od najbliższego znaku uczynionego przez upadającą kulę do wewnętrz-

nej krawędzi koła. Dla poprawnego zmierzenia wyniku taśmę ciągnąć należy do środka koła, odczytując jednak wynik przy wewnętrznej jego krawędzi.



Rys. 21. Odległość rzutu mierzy się od najbliższego znaku uczynionego przez kulę do wewnętrznej krawędzi koła

Gdy trudno jest zdobyć taśmę mierniczą, radzimy sobie w następujący sposób:

Podobnie jak przy wytyczaniu koła, wbijamy palik z przymocowanym sznurem długości około 15 m w środku koła. Gwoździem przymocowanym do sznurka w odległości 6,07 m od palika nakreślamy na boisku półkolistą linię w kierunku rzutu. Linię tę pociągamy wapnem i oznaczamy cyfrą 5 (metrów). Kolejno przesuwając gwóźdź wzdłuż sznurka, oznaczamy linie w odstępach metrowych (w zależności od potrzeby).

Odległości na sznurku możemy odmierzyć przy pomocy metra stolarskiego, którym też posługujemy się przy odmierzaniu centymetrów, jeśli kula upadnie pomiędzy nakreślonymi liniami.

Normy na SPO i BSPO w pchnięciu kulą

Kobiety: (kula 4 kg)

Wiek:	15—16 lat	5,00 m
	17—18 „	5,50 „
	19—25 „	6,00 „
	26—32 „	5,50 „
	od 33 „	5,00 „

Mężczyźni:

Wiek:	15—16 lat	7,50 (kula 5,00 kg)
	17—18 „	8,00 (kula 5,00 kg)
	19—29 „	8,50 (kula 7,25 kg)
	30—39 „	8,00 (kula 7,25 kg)
	od 40 „	7,50 (kula 7,25 kg)

RZUT GRANATEM

Rzut granatem nie tylko rozwija sprawność, ale ponadto jest ćwiczeniem o charakterze obronnym. Każdy żołnierz musi umieć rzucać granatem. Z uwagi na zastosowanie bojowe rzut granatem należy ćwiczyć w każdym terenie: na otwartej przestrzeni, spoza zasłony, na stromym podejściu itp. Wykonywać go należy

z różnych pozycji: z rozbiegu, w staniu, w klęku, w leżeniu. Można również ćwiczyć rzuty na odległość i do celu.

Najlepsze wyniki w rzutach granatem uzyskują zawodnicy i zawodniczki radzieckie. W Polsce rzut granatem został wprowadzony do lekkiej atletyki dopiero po wojnie. Jest on jednym z ćwiczeń próby SPO.

Jak rzucać granatem?

Każdy, kto dobrze rzuca kamieniami, łatwo nauczy się rzutu granatem. Tak jak kamień granat wyrzuca się sponad barku.

Aby łatwiej było wykonać rzut, musisz ustawić się bokiem do kierunku rzutu. Prawą rękę trzymającą granat przenosisz do tyłu i w dół. Granat musisz mocno trzymać w ręku. Palce dłoni zamknięte są na jego uchwycie.



Rys. 22. Uchwyt granatu.

Prawą nogę, na której opiera się ciężar ciała, uginasz w kolanie. Z tej pozycji rozpoczynasz rzut, wykonując wyprost prawej nogi i skręt tułowia w kierunku rzutu: tułów pociąga za sobą ramię, które silnym zamachem wyrzuca granat.

Rzut będzie dłuższy, jeżeli wykonasz go z rozbiegu. Ale rozbieg musisz tak wyćwiczyć, aby bez zatrzymania przejść do rzutu.

W czasie rozbiegu granat możesz trzymać w ugiętej ręce na wysokości ucha lub też w ręce opuszczonej w dół i wyciągniętej ku tyłowi.



Rys. 23. Rzut granatem z miejsca.

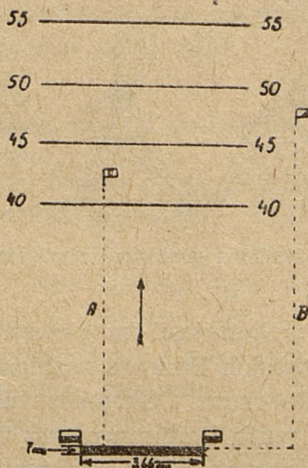
Rozbieg wykonujesz na przestrzeni 15 — 20 m. W ostatnich krokach rozbiegu przygotowujesz się do rzutu. Skręcasz tułów bokiem do kierunku rzutu i odprowadzasz w tył ramię, przenosząc granat tak, aby przyjąć pozycję wyjściową, jak przy rzucie z miejsca.



Rys. 24. Rzut z rozbiegu.

Jak mierzyć rzut granatem?

Rzut granatem wykonujemy spoza linii prostej, wyznaczonej wapnem lub kredą na boisku. Rzuty te u początkujących wahać się mogą w granicach 20 — 50 m. Dlatego na boisku od-



Rys. 25. Sposób mierzenia odległości rzutu. Rzuty (A i B) mierzy się prostopadle do listwy lub linii wyrzutu.

ległości te muszą być oznaczone w odcinkach metrowych. Przy odmierzaniu odległości posługujemy się sznurkiem odpowiedniej długości.

Długość rzutu mierzy się od pierwszego śladu pozostawionego przez spadający na ziemię granat do zewnętrznego brzegu linii wyrzutnej.

Unikaj wypadków

W ćwiczeniach do rzutu granatem, tak jak i w ćwiczeniach przygotowawczych, w których granat zastępujemy kamieniem, musimy zwracać uwagę na bezpieczeństwo ćwiczących. Nie ćwiczyć w dużych grupach. Nie ustawiać się naprzeciw siebie w bliskich odległościach. Granat lub kamień, który wyrwie się z ręki, może uderzyć stojącego w pobliżu.

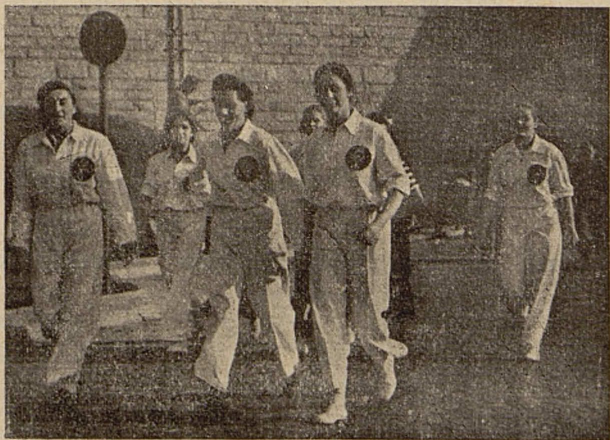
Przy większej ilości ćwiczących najlepiej, gdy wszyscy rzucają równocześnie w jednym kierunku i sami biegną po rzucony przez siebie granat. W ten sposób unikniemy wypadków.

Normy na SPO i BSPO w rzucie granatem (500 g)

	Kobiety:		Mężczyźni:	
Wiek:	15—16 lat	18 m	15—16 lat	32 m
	17—18 „	20 „	17—18 „	36 „
	19—25 „	22 „	19—29 „	38 „
	26—32 „	20 „	30—39 „	35 „
	od 33 „	16 „	od 40 „	30 „

5. MARSZE

Umiejętność prawidłowego, ekonomicznego marszu ma ogromne zastosowanie w życiu codziennym. Każdy człowiek przebywa dziennie do kilkunastu kilometrów. A mimo to, gdy sta-



Rys. 26. Jedna z drużyn Akademii Wychowania Fizycznego im. Gen. Świerczewskiego w czasie marszu „Szlakami Zwycięstw".

jemy do marszu w szybszym tempie lub na dłuższym dystansie, widzimy, że wielu z nas nie umie maszerować.

Marsze jako impreza masowa wprowadzone zostały w Polsce w 1948 r. Dla uczczenia rocznicy zwycięskiej bitwy pd Lenino, na szlakach zwycięskich walk bratnich armii — Radzieckiej i Polskiej — młodzież polska staje rokrocznie do współzawodnictwa w masowych marszach, dokumentując swą tężyznę fizyczną i gotowość do walki o wykonanie Planu 6-letniego, do walki o pokój.

Marsze „Szlakami Zwycięstw" stanowią jedną z prób na odznakę SPO.

Jak maszerować?

Technika kroku marszowego nie jest skomplikowana. Ruchy, jakimi posługujemy się przy wykonaniu tego ćwiczenia, są proste, naturalne. A jednak w życiu codziennym setki ty-



Rys. 27. Technika marszu.

sięcy ludzi—przy zwykłym chodzie — popełnia wiele zasadniczych błędów. Do najczęściej spotykanych należy unoszenie tułowia wzwyż i opuszczanie go ku dołowi zamiast prostego, swobodnego utrzymywania go w tej samej pozycji, chód z opuszczoną głową, itp.

W czasie marszu tułów i głowę należy trzymać prosto, wysuwając klatkę piersiową nieznacznie do przodu.

Barki rozluźnione i opuszczone w dół. Ramiona zwieszone swobodnie, mięśnie całkowicie rozluźnione. Ramiona wykonują swobodne i szerokie ruchy w rytmie pracy nóg — dla uniknięcia zbytecznego „kołysania" i skręcania się tułowia.

Przy wysunięciu lewej nogi w przód następuje w zgodnym rytmie wymach prawego ramienia w przód i odwrotnie.

Ramię przy wymachu w przód ugięte jest w łokciu pod kątem rozwartym. Dłonie lekko zaciśnięte w pięść. Dobra praca ramion ma duże znaczenie dla szybkości marszu.

Stopa nogi wykrocznej miękko dotyka ziemi piętą i w tym momencie noga zgina się nieznacznie w kolanie. Stopy należy ustawiać równolegle. Palce nie powinny być nigdy zwrócone na zewnątrz.

Długość kroku wynosi około 75 do 100 cm i uzależniona jest od wzrostu zawodnika (długość nóg) i techniki marszu. Krok powinien być swobodny, elastyczny. Nie wolno chodzić kurczowo, z napiętymi mięśniami. Nie wydłużać nadmiernie kroku. Długi krok męczy i psuje styl.

Ruchy winny być miękkie, ekonomiczne, ciągłe i płynne.

Oddychanie w czasie marszu

Oddychać należy „pełną piersią", wciągając powietrze nie tylko nosem, ale — w czystym powietrzu — i ustami. Jedynie przy silnym kurzu i wietrze nie należy oddychać ustami, lecz nosem. Nie wolno też w żadnym wypadku zatykać ust chusteczką.

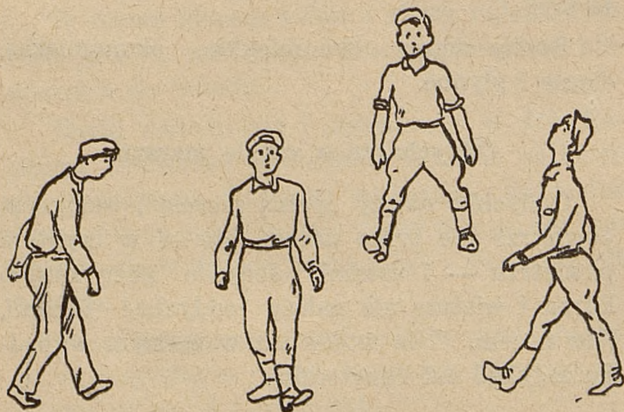
Schemat treningowy do marszu na 5 km

Ćwiczyć dwa razy w tygodniu, najlepiej w zwartych zespołach, maszerując równym krokiem.

I trening: Dwa marsze na 1 000 metrów ze zwróceniem uwagi na technikę wykonywania ruchów. Czas 9 minut kilometr z przerwą kilkuminutową między marszami.

II t r e n i n g: Marsz 2 000 metrów w czasie około 18 minut.

III t r e n i n g: Marsz 3 000 metrów w czasie 27 minut. Maszerować zawsze w równym tempie.



Rys. 28. W czasie marszu... nie garb się... nie ustawiaj stóp na zewnątrz... nie rozstawiaj szeroko nóg... nie maszeruj sztywno, jakbyś kij połknął

200 metrów bardzo szybko w zwartym zespole.

IV t r e n i n g: Marsz 1 000 metrów w czasie 18 minut, ostatnie 200 metrów bardzo szybko. Między marszami przerwa 10 minut.

V trening: Marsz 5 000 metrów w wolnym tempie, na pół siły i szybkości w czasie około 48 minut.

VI trening: Dwa razy po 1 000 metrów w czasie po 8 minut kilometr.

400 metrów bardzo szybko, ale nie biegiem.

VII trening: Marsz 3 000 metrów w czasie 25 minut, zachowując od startu do mety równe tempo.

200 metrów szybko w zwartym zespole.

VIII trening: Dwa razy po 2 000 metrów w czasie po 8 minut kilometr.

IX trening: Marsz na 3 000 metrów w równym, spokojnym tempie w czasie około 29 minut.

X trening: Marsz na 2 000 metrów na ¾ siły. Ostatnie 300 metrów bardzo szybko, maszerując jednak w zwartej grupie.

Uwaga: Ostatni trening należy przeprowadzić na 3 dni przed zawodami.

Schemat treningowy do marszu na 10 km

Ćwiczyć należy dwa razy w tygodniu.

I trening: Marsz na 3 000 metrów w tempie 9 — 10 minut kilometr. Zwracać uwagę na poprawność i lekkość marszu.

Szybki marsz na 400 metrów.

Między jednym a drugim marszem przerwa około 10 minut.

II trening: Marsz na 5 000 metrów w czasie około 45 minut. W czasie marszu dwa lekkie zrywy marszowe po 300 metrów. Po zrywach zwolnić tempo dla uregulowania oddechu.

III trening: Marsz w równym tempie na 6 000 metrów w czasie około 50 minut.

Krótkie, swobodne marsze ze zwróceniem uwagi na popełniane błędy techniczne.

IV trening: Dwa razy po 3 000 metrów w czasie około 24 minut z przerwą 10-minutową ze zwróceniem uwagi na styl.

V trening: Marsz na 7 000 metrów w równym tempie w czasie około 58 minut. Na zakończenie — po 10-minutowym odpoczynku—500 metrów bardzo szybko w zespole.

VI trening: Dwa razy po 3 000 metrów w czasie około 24 minut z przerwą 10 minutową między marszami.

200-metrowy marsz pojedynczo — na styl.

VII trening: Marsz 10 000 metrów w czasie około 82 minuty w równym tempie.

Marsz na 200 metrów z pełną szybkością.

VIII trening: Dwa razy po 4 000 metrów. Pierwsze 4 000 metrów w czasie około 31 minut, drugie — po przerwie 10 minut — w czasie 32 minuty.

Sztafety marszowe między zespołami 5x500 metrów lub marsz na tym dystansie z pełną szybkością.

IX trening: Marsz 8 000 metrów w równym tempie.

X trening: Dwa razy po 5 000 metrów na ¾ szybkości z przerwą 5-minutową między marszami.

Treningi prowadzić należy w miarę możliwości w zespołach. Zespoły ćwiczące winny maszerować dwójkami. Trening marszowy kończyć należy w takim miejscu, ażeby ćwiczący nie potrzebowali przebywać dalekiej drogi do domu. Ćwiczyć bez względu na pogodę. Deszcz nie powinien odstraszać od treningu. Treningi prowadzić na drogach mało uczęszczanych — z dala od kurzu.

Ubiór do ćwiczeń dowolny. Ważną rzeczą przy marszu jest dobre i wygodne obuwie. Najlepiej używać obuwia skórzanego na niskim obcasie. Po każdym treningu umyć się.

Normy na SPO i BSPO w marszach jesiennych

Kobiety:

Kat. wieku	dystans	minimum
15—16 lat	3 km	26 min.
17—18 „	5 „	44 „
19—25 „	5 „	40 „
26—32 „	5 „	44 „
od 32 „	5 „	50 „

Mężczyźni:

Kat. wieku	dystans	minimum
15—16 lat	5 km	42 min.
17—18 „	8 „	65 min.
19—29 „	10 „	1 godz. 20 min.
30—39 „	10 „	1 godz. 30 min.
od 40 „	10 „	1 godz. 50 min.



Rys. 29. Marszobiegi uprawiane w lesie lub w terenie otwartym dają zdrowie, wytrzymałość, kondycję i odprężenie nerwowe.

Na zdjęciu trójka czołowych lekkoatletów: (od lewej) **Statkiewicz, Lipski, Adamczyk.**

JAKIE KORZYŚCI DAJE ZAWODNIKOWI ZAPRAWA ZIMOWA

Ćwiczenia lekkoatletyczne uprawia się zasadniczo w sezonie letnim — na boisku i w terenie. Nie znaczy to jednak, że ćwiczyć możesz tylko w lecie.

Przerwanie ćwiczeń przez okres zimy osłabi sprawność twych mięśni, płuc i serca. Stracisz zdobytą treningiem wytrzymałość, siłę i szybkość. Wielu ćwiczeń będziesz się musiał uczyć od początku.

Aby temu zapobiec, z chwilą gdy na skutek złej pogody kończy się sezon lekkoatletyczny, musisz przerzucić się na innego rodzaju ćwiczenia, które pozwolą ci na podtrzymanie zdobytej już sprawności. Tymi ćwiczeniami są przede wszystkim: marszobiegi i gimnastyka.

Marszobiegi pomogą ci utrzymać wytrzymałość biegową, a poza tym udoskonalą prawidłowość ruchów. Jeżeli masz odpowiednie ubranie (ciepłe i lekkie) i obuwie (grube, skó-

rzane), możesz uprawiać marszobieg przy każdej pogodzie, nawet podczas mrozu do 10 stopni poniżej zera.

Na ćwiczenia gimnastyczne poświęć codziennie 15 — 20 minut, najlepiej rano przed rozpoczęciem pracy. Jeśli masz radio, spróbuj ćwiczyć przy głośniku; początek będzie trudny, ale po kilku próbach nauczysz się ćwiczeń i będziesz je wykonywał z łatwością.

W braku radia sam dobierz ćwiczenia i staraj się je zmieniać co kilka dni. Dzięki gimnastyce zachowasz zręczność ruchów i rozwiniesz siłę mięśni.

Okres zimy powinieneś wykorzystać także na uprawianie innych sportów, zależnie od możliwości. Narty, łyżwy, gra w piłkę (siatkówka, koszykówka), zapasy nie tylko będą przyjemnym urozmaiceniem, ale wzmocnią twój organizm i rozwiną sprawność.

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCYCH ĆWICZENIA

1. Zaprawę lekkoatletyczną należy prowadzić w czasie lekcji ogólnego przygotowania fizycznego. Lekcja winna składać się z 4 zasadniczych części:

a) z części wprowadzającej — omówienie lekcji, poruszenie zagadnień wychowawczych, techniki i treningu;

b) z ćwiczeń wstępnych — gimnastyka specjalna, lekkie gry;

c) z ćwiczeń głównych — trening biegu, skoku lub rzutu, marsz, piłka ręczna (koszykówka, siatkówka);

d) z ćwiczeń końcowych — uspokajających i rozluźniających.

2. Do ćwiczeń należy wybierać teren możliwie urozmaicony.

3. Dążyć do tego, aby po każdym treningu ćwiczący mogli wziąć ciepły natrysk lub co najmniej zmyć pot w ciepłej wodzie.

4. Starać się o to, ażeby z chwilą rozpoczęcia treningów przeprowadzić badania lekarskie ćwiczących.

PYTANIA KONTROLNE

1. Dlaczego lekkoatletyka jest podstawowym sportem w zestawie ćwiczeń na SPO?
2. Jakie znasz lekkoatletyczne imprezy masowe, przeprowadzane u nas corocznie?
3. Czy szybciej wybiega się ze startu wysokiego czy też ze startu niskiego?
4. Jak przygotujesz się do Biegu Narodowego?
5. Od czego zależy wynik w skoku w dal?
6. Jak przygotujesz skocznię do skoku w dal?
7. Jak będziesz się uczyć skoku wzwyż?
8. Jak rzuca się granatem?
9. Czy kulę wypycha się samą tylko ręką?
10. Jak trzeba maszerować, ażeby przejść pewien dystans szybko i bez większego zmęczenia?

SPIS TREŚCI

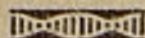


BIBLIOTEKA INSTRUKCJI
I REGULAMINÓW SPORTOWYCH

„SPRAWNY DO PRACY I OBRONY"

REGULAMIN

CZĘŚĆ I



WYDAWNICTWO
GŁÓWNEGO KOMITETU KULTURY
FIZYCZNEJ



Cena zł 0.74